

清里苑 2026年4月献立表

		朝食		昼食		夕食				朝食		昼食		夕食	
01	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 447 kcal 食塩 2.2 g	カレーの甘酢照り焼き がんもの煮物 玉ねぎのピザ和え ご飯 若竹汁	I栄養 - 528 kcal 食塩 2.8 g	豚肉のみぞれ煮 竹輪のソテー ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 558 kcal 食塩 3.1 g	16	木	いか団子の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	I栄養 - 477 kcal 食塩 2.2 g	肉とろろそば 糸昆布煮 キャベツのサラダ	I栄養 - 515 kcal 食塩 3.6 g	炒り豆腐 麩と野菜の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	I栄養 - 560 kcal 食塩 3.0 g
02	木	仏と野菜の和え物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ	I栄養 - 474 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の唐揚げ 麩と里芋の煮物 小松菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 536 kcal 食塩 2.4 g	豆腐のかに玉あんかけ 焼売 ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ	I栄養 - 637 kcal 食塩 3.7 g	17	金	オムレツ 切干大根のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 481 kcal 食塩 2.2 g	あじの南蛮漬け かぶの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	I栄養 - 510 kcal 食塩 2.6 g	鶏肉の治部煮風 いんげんのソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ	I栄養 - 567 kcal 食塩 2.5 g
03	金	鶏団子の煮物 切干大根と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 511 kcal 食塩 2.2 g	焼きそば かぼちゃの煮物 スナップえんどうのサラダ 味噌汁	I栄養 - 526 kcal 食塩 3.8 g	ほぎのタルタル焼き 大豆の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 和風スープ	I栄養 - 521 kcal 食塩 2.9 g	18	土	がんもの煮物 スナップえんどうのサラダ しらすと三つ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	I栄養 - 422 kcal 食塩 2.5 g	えびの卵とじ きのこの和風炒め 小松菜の白和え ご飯 いわしのつみれ汁	I栄養 - 567 kcal 食塩 3.5 g	味噌カツ さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁	I栄養 - 610 kcal 食塩 3.3 g
04	土	厚揚げの煮物 なすのごま和え 春菊とツナのお粥 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 436 kcal 食塩 2.1 g	さばの味噌煮 ピーマンの炒め物 ポテトとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ (みかん缶)	I栄養 - 547 kcal 食塩 2.4 g	鶏肉の塩昆布炒め きのこの和風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 592 kcal 食塩 2.9 g	19	日	ウイナーと野菜の和え物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 500 kcal 食塩 2.2 g	鶏つくね じゃが芋のツナ煮 黒豆もやしの中華和え ご飯 和風スープ	I栄養 - 531 kcal 食塩 3.0 g	たらのごま風味焼き 豚しゃぶの炒め物 卵豆腐 味噌汁	I栄養 - 506 kcal 食塩 2.5 g
05	日	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 512 kcal 食塩 2.8 g	海鮮と春雨の炒め物 鶏しゃぶの甘辛煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ	I栄養 - 571 kcal 食塩 2.9 g	豚丼 春巻き 小松菜のおかか和え 味噌汁	I栄養 - 598 kcal 食塩 3.0 g	20	月	炒り卵 ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	I栄養 - 480 kcal 食塩 2.5 g	豚肉と菜の花の塩うどん きんぴらごぼう わかめのサラダ	I栄養 - 501 kcal 食塩 4.3 g	厚揚げとひき肉の味噌炒め 切干大根の中華煮 ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ	I栄養 - 560 kcal 食塩 2.8 g
06	月	高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ	I栄養 - 458 kcal 食塩 2.1 g	メバルの煮付け れんこんの和風炒め きらすサラダ ご飯 豚汁	I栄養 - 618 kcal 食塩 2.8 g	照り焼きハンバーグ じゃが芋の煮物 キャベツの甘酢和え ご飯 卵スープ	I栄養 - 519 kcal 食塩 3.2 g	21	火	高野豆腐の煮物 なすの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	I栄養 - 484 kcal 食塩 2.2 g	シーフードカレーライス チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツグ ル	I栄養 - 570 kcal 食塩 3.6 g	鶏肉の照り焼き ポテトフライ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 588 kcal 食塩 2.7 g
07	火	ひじきのそぼろ煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 526 kcal 食塩 2.0 g	鶏肉のごま風味焼き かぶの煮物 ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	I栄養 - 579 kcal 食塩 2.6 g	いか団子と野菜の中華炒め 根菜の煮物 ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ	I栄養 - 491 kcal 食塩 3.2 g	22	水	ハーフと野菜の洋風煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 467 kcal 食塩 2.2 g	赤魚のあんかけ かぼちゃの煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	I栄養 - 504 kcal 食塩 2.9 g	豚肉のプルコギ 白菜と干しエビの煮物 おくらのごま和え ご飯 中華スープ	I栄養 - 555 kcal 食塩 2.8 g
08	水	オムレツ 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 485 kcal 食塩 1.9 g	豚肉と春野菜のあんかけ ぜんまいの煮物 大根の桜色なます グリーンピースご飯 すまし汁	I栄養 - 552 kcal 食塩 2.9 g	アジフライ カリフラワーのソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 503 kcal 食塩 3.1 g	23	木	竹輪の煮物 スナップえんどうのマヨ和え 卵雑炊 漬物	I栄養 - 433 kcal 食塩 1.9 g	鶏肉の塩麹炒め 冬瓜の生姜煮 春雨サラダ ご飯 けんちん汁	I栄養 - 629 kcal 食塩 2.5 g	メバルの野菜あんかけ れんこんの和風炒め なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 501 kcal 食塩 2.6 g
09	木	卵の花 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	I栄養 - 476 kcal 食塩 2.1 g	たらのオニオンソース なすの炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌けんちん汁 フルーツ(バナナ)	I栄養 - 570 kcal 食塩 2.8 g	チキンカレーライス ピーマンと干しエビの和え物 白菜のサラダ 福神漬け	I栄養 - 589 kcal 食塩 3.5 g	24	金	厚揚げの窓タレ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 505 kcal 食塩 1.8 g	メンチカツ じゃが芋のソテー ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 621 kcal 食塩 3.6 g	木の葉丼 大豆の煮物 わかめの酢の物 鶏団子汁	I栄養 - 532 kcal 食塩 3.1 g
10	金	炒り卵 コールスローサラダ カニカマ雑炊 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 430 kcal 食塩 1.9 g	厚揚げと野菜のそぼろあん さつま芋の甘煮 ほうれん草のピザ和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 570 kcal 食塩 2.8 g	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 583 kcal 食塩 2.5 g	25	土	魚肉ソーセージと野菜の和え物 カリフラワーのピザ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 428 kcal 食塩 2.2 g	肉豆腐 大根のかに風味あんかけ 黒豆もやしのナムル ふきの炊き込みご飯 味噌汁	I栄養 - 574 kcal 食塩 3.1 g	カレーの煮付け 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁	I栄養 - 547 kcal 食塩 2.8 g
11	土	ウイナーと野菜の洋風煮 カリフラワーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 444 kcal 食塩 2.2 g	五目うどん ミニコロッケ いんげんの和え物	I栄養 - 500 kcal 食塩 4.1 g	赤魚の漬け焼き きのこのソテー 豆腐サラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 450 kcal 食塩 2.2 g	26	日	オムレツ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 454 kcal 食塩 2.2 g	ほぎの漬け焼き なすの味噌かけ ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 和風スープ	I栄養 - 529 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のオニオンソース 糸昆布煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 596 kcal 食塩 2.8 g
12	日	じゃが芋とツナの炒め物 もやしと豆腐のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	I栄養 - 460 kcal 食塩 2.1 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 590 kcal 食塩 3.2 g	海鮮塩炒め かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯 中華風かきたま汁	I栄養 - 524 kcal 食塩 3.0 g	27	月	がんもの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ	I栄養 - 554 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 切干大根のおかか和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 615 kcal 食塩 2.7 g	干草焼き れんこんの炒め物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 すまし汁	I栄養 - 475 kcal 食塩 3.4 g
13	月	魚肉ソーセージと野菜の和え物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ	I栄養 - 456 kcal 食塩 2.3 g	和風あんかけ玉子焼き おからとひじきの煮物 ブロッコリーと干しエビのナムル ご飯 味噌汁	I栄養 - 516 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉のトマトソースかけ キャベツのソテー スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ	I栄養 - 597 kcal 食塩 2.3 g	28	火	仏と野菜の和え物 ブロッコリーと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 450 kcal 食塩 2.1 g	麻婆豆腐 きのこの中華炒め 人参サラダ ご飯 春のかき玉スープ	I栄養 - 555 kcal 食塩 2.9 g	いか団子の野菜あんかけ 麩と野菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁	I栄養 - 554 kcal 食塩 3.0 g
14	火	厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 478 kcal 食塩 2.1 g	白身魚のフライ 五目豆 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	I栄養 - 528 kcal 食塩 3.4 g	豚肉の生姜醤油炒め 里芋の煮ころがし おくらと塩昆布和え ご飯 すまし汁	I栄養 - 554 kcal 食塩 2.6 g	29	水	炒り卵 かぼちゃとチーズの和え物 ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 527 kcal 食塩 2.6 g	ナポリタンスパゲティ エビフリッター 春キャベツのサラダ ポタージュスープ フルーツ (キウイ)	I栄養 - 663 kcal 食塩 3.7 g	さばの照り焼き ひじきの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 477 kcal 食塩 2.7 g
15	水	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I栄養 - 443 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のツナマリトリー 白菜の煮びたし カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	I栄養 - 553 kcal 食塩 2.6 g	さわらの野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁	I栄養 - 558 kcal 食塩 2.6 g	30	木	卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	I栄養 - 441 kcal 食塩 2.0 g	たらのバターソースかけ チンゲン菜のソテー 糖しほり大根 ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	I栄養 - 512 kcal 食塩 3.3 g	鶏肉の塩タレ炒め なすの煮びたし 豆腐サラダ ご飯 和風スープ	I栄養 - 597 kcal 食塩 2.7 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります